

# ESS – Epworth Sleepiness Scale

Avalia a sonolência diurna em diferentes situações cotidianas.

Para cada situação, indique a probabilidade de cochilar (0 = nunca, 3 = alta chance).

---

## 1 - Sentado e lendo.

- Nunca cochilaria
  - Pequena chance de cochilar
  - Chance moderada de cochilar
  - Alta chance de cochilar
- 

## 2 - Assistindo televisão.

- Nunca cochilaria
  - Pequena chance de cochilar
  - Chance moderada de cochilar
  - Alta chance de cochilar
- 

## 3 - Sentado, inativo, em um lugar público (por exemplo, cinema, reunião, igreja).

- Nunca cochilaria
  - Pequena chance de cochilar
  - Chance moderada de cochilar
  - Alta chance de cochilar
- 

## 4 - Como passageiro em um carro durante uma hora sem parar.

- Nunca cochilaria
  - Pequena chance de cochilar
  - Chance moderada de cochilar
  - Alta chance de cochilar
- 

## 5 - Deitando-se para descansar à tarde, quando as circunstâncias permitem.

- Nunca cochilaria
  - Pequena chance de cochilar
  - Chance moderada de cochilar
  - Alta chance de cochilar
- 

## 6 - Sentado e conversando com alguém.

- Nunca cochilaria
- Pequena chance de cochilar
- Chance moderada de cochilar
- Alta chance de cochilar

---

**7 - Sentado calmamente após o almoço (sem consumo de álcool).**

- Nunca cochilaria
- Pequena chance de cochilar
- Chance moderada de cochilar
- Alta chance de cochilar

---

**8 - No carro, enquanto parado por alguns minutos em um trânsito intenso.**

- Nunca cochilaria
- Pequena chance de cochilar
- Chance moderada de cochilar
- Alta chance de cochilar

***Bibliografia:***

***ESS – Epworth Sleepiness Scale***

Johns, M. W. (1991). *A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale*. *Sleep*, 14(6), 540–545.

Bertolazi, A. N. et al. (2009). *Validação da versão brasileira da ESS*. *Sleep and Breathing*, 13(1), 83–88.